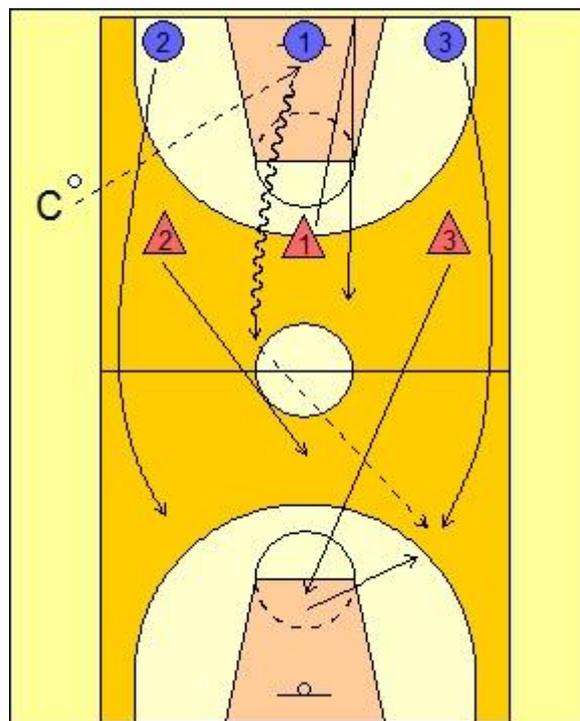


Transition

Spieler (optimal)  9	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U14	Bälle  1	Körbe  2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- 3 Angreifer stellen sich unter den Korb (links - Mitte - rechts) auf ; 3 Verteidiger auf Höhe der Dreierlinie (wie rechts) - (links - Mitte - rechts)
- Der Coach passt den Ball zu einem Angreifer unter dem Korb.
- In dem Moment läuft der mittlere Verteidiger zur Grundlinie und dann hinter dem Angriff hinterher.
- Die anderen beiden Verteidiger rennen zurück (am besten Rückwärts) und versuchen die Tandem- Aufstellung einzunehmen.
- Die Angreifer versuchen nach Erhalt des Balls einen Schnellangriff auszuführen, bevor der 3. Verteidiger wieder hinzukommt.
- Der Aufbau dribbelt über die Mitte, passt den Ball nach außen zu Flügel, schneidet auf der Seite zum Korb und kommt auf der Weakside wieder aus der Zone.
- Der anderen Flügel, der den Ball nicht bekommen hat, läuft danach zur Freiwurflinie und erhält dort den Ball -> Ziehen oder Werfen (siehe auch 030)



- Auf dem Rückweg kann ein normales 3-3 gespielt werden, das bei einem Korberfolg mit einem Grundliniееinwurf beginnt und bei einem Fehlwurf mit einem Rebound und einem Outletpass.

Variation

- Der Coach kann den Ball einem beliebigen Angreifer zupassen und nicht immer nur dem Spieler in der Mitte. Je nach Pass kann dann festgelegt werden, ob immer der mittlere Verteidiger zur Baseline oder der, der dem Pässempfänger gegenüber steht.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Umschalten von Defense auf Offense und umgekehrt (Transition)

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei dieser Übung muss alles schnell gehen – und damit das auch funktioniert auch möglichst genau.

- Ziel muss es für die Offense sein vor dem Eintreffen des dritten Verteidigers abzuschließen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X	X	X	X			X	X